

# Perspektiven

März 2015 | Nr. 16



Ev.-Luth. Kirchenkreis  
Hamburg-West/Südholstein



Evangelisch-Lutherischer  
Kirchenkreis Hamburg-Ost



„Junge Liebe auf dem Smartphone“, Fotograf: Ingo Bartussek

## Was heißt schon alt?

### Gespräch am Geburtstagstisch:

**Gast:** „Na, da gehst du ja jetzt auf die 60 zu!“ **Geburtstagskind:** „Ich bin doch erst 52 geworden!“ **2. Gast:** „Ab wann kann man denn davon reden...“ **3. Gast:** „Jeder Mensch, der jünger ist als 60, geht auf die 60 zu.“ Betretenes Schweigen. **4. Gast:** „Die einzige Möglichkeit, nicht alt zu werden, ist früh zu sterben!“

In diesem kurzen Dialog, stecken Themen, die uns beschäftigen:

Da ist das gefühlte Alter. Mit 52 ist das, was wir „alt“ nennen, noch weit entfernt. Wir fühlen uns jung, dynamisch, beruflich und privat in der Fülle des Lebens.

Die 60 empfinden viele als eine wahre Schreckenszahl, die bereits am Horizont aufscheint. Da hilft auch kein Hinweis, dass es wissenschaftlich belegt ist, dass die 60jährigen in diesem Land

statistisch zu den glücklichsten Menschen zählen.

Sogenannte Altersthemen rücken zwar näher, aber eher in Gestalt der pflegebedürftigen Eltern. Wir interessieren uns für Kultur, für Reisen, für Liebe und Partnerschaft, für Politik und für Spiritualität – und das tun wir mit 50plus, 60plus, 70plus.

Können wir uns vorstellen, dass uns diese Leidenschaften und Interessen erhalten bleiben bis ins sogenannte hohe Alter? Glauben wir, dass noch etwas Neues kommt, was das Leben erfüllt, selbst wenn die Kräfte weniger werden?

Auch diese Ausgabe der Perspektiven entwirft Antworten auf diese Fragen und zeigt mit einem vielfältigen Angebot Möglichkeiten eines kreativen und selbstbewussten Älterwerdens.

### INHALT

Was heißt schon alt?	1-3
Arbeit mit Gruppen	4-7
Besuchsdienste	8-9
Kulturelle Teilhabe im Alter	10
Beherzt alt werden	11
Altern Männer anders?	12
Altenarbeit weiterdenken	13
Musik in der Seelsorge	14
GemeindeLeben mit Demenz	15-16
Tag der Generationen	17
Kulturführerschein	18
Lebensformen – Wohnformen	19-20
Exkursionen	21
Workshops	22
Jubiläen	23
Termine auf einen Blick	24
Impressum und Kontakte	25

## AUSSTELLUNG | „Was heißt schon alt?“



Bewegung hält fit, Foto Ute Zeißler

**Wie alt ist alt? Bis wann ist man noch jung? Wie sieht das Leben im Alter tatsächlich aus? Zu diesen Fragen schrieb das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2011 einen Foto- und Videowettbewerb aus und erhielt über 1600 Beiträge.**

In Bild und Video konnten junge und alte Menschen ihre persönlichen Sichtweisen vom Alter(n) darstellen. Die zahlreichen Beiträge machten deutlich, wie vielfältig und unterschiedlich die Vorstellungen vom Alter(n) sind. Das Ergebnis ist kein einheitliches Bild sondern Vielfalt und Facettenreichtum des Alter(n)s.

Die Ausstellung präsentiert eine Auswahl der eingesandten Fotos. Sie zeigen ältere Menschen in ganz unterschiedlichen Situationen und vermitteln ein neues Bild vom Altern. Bilder von aktiven und engagierten jungen Menschen sind neben solchen zu sehen, die den Lebensweg alter pflegebedürftiger Menschen aufzeigen.

Aussagen aus dem sechsten Altenbericht und dem Alterssurvey ergänzen das Bildmaterial.

### **Besichtigung der Ausstellung vom 9. April bis 5. Mai 2015**

**Zeit:** Montag bis Donnerstag, 9 bis 17 Uhr,

Freitag, 9 bis 14 Uhr und nach Vereinbarung

**Ort:** Haus der Kirche Niendorf, Max-Zelck-Straße 1

Wir begleiten gern Gruppen durch die Ausstellung. Informationen über die Geschäftsstelle, Ulrike Dorner

## LESUNG | Nein! ich will keinen Seniorenteller



Herma Koehn

**Das Tagebuch der Marie Sharp von Virginia Ironside  
Gelesen von der bekannten und beliebten Schauspielerin Herma Koehn aus dem Ohnsorgtheater.**

Marie Sharp, das Alter Ego der Journalistin Virginia Ironside, ist zu jung, einen Treppenlift zu benutzen, aber doch reif genug, den Vorteil bequemer Schuhe zu schätzen. Sie geht gern auf Beerdigungen, die sie viel unterhaltsamer findet als Hochzeiten, sie tauscht den Gynäkologen gegen einen Chiropraktiker, liest begeistert Todesanzeigen und fragt sich, ob sie wohl an Alzheimer erkranken wird.

Denn Marie Sharp wird langsam alt – und ist verdammt froh darüber. Als ihr sechzigster Geburtstag näher rückt, beschließt Marie, ein Tagebuch zu beginnen und all die Ereignisse der nächsten Monate festzuhalten. Es wird ein turbulentes Jahr. Vor allem aber ist es eine Zeit, in der sie es genießt, endlich nicht mehr jung sein zu müssen.

Ein wunderbares Vergnügen für alle, die sich so alt fühlen, wie sie sind.

**Termin:** Donnerstag, 9. April, 18 Uhr

**Ort:** Haus der Kirche Niendorf, Max-Zelck-Straße 1  
Ab 17 Uhr Gang durch die Ausstellung

**Kosten:** 3 Euro

**Leitung:** Martha Zinn, Ute Zeißler

## VORTRAG | Wie fromm ist die Generation 60plus?



Sage mir was Du liest..., Foto Ute Zeißler

In den letzten Jahrzehnten hat sich das Lebensgefühl der Menschen zwischen 60 und 80 Jahren stark verändert. Höhere Lebenserwartung bei längerer Gesundheit, gesellschaftlicher Wandel und eine Vielfalt an möglichen Lebensstilen haben den Raum für die individuelle Lebensgestaltung enorm erweitert. Das Alter ist vielfältig und bunt geworden und einheitliche Meinungs- und Handlungsmuster gibt es auch unter den Älteren nicht mehr.

Bisher galten die Älteren als besonders glaubensstark und der Kirche verbunden. Inwieweit die aktuellen Orientierungen in der Generation 60plus noch diesen Vorstellungen entsprechen hat das Sozialwissenschaftliche Institut der EKD in seinem Forschungsprojekt „Religiosität und kirchliche Bindung in der älteren Generation“ untersucht.

Die repräsentative Studie gibt erstmals differenziert Aufschluss über religiöse Bindung, Nutzung kirchlicher Angebote und liefert Einblick in die Perspektiven der Generation 60plus auf ihr eigenes Leben und Altern.

**Termin:** Montag, 20. April, 10 bis 13 Uhr  
**Ort:** Haus der Kirche Niendorf, Max-Zelck-Straße 1  
**Kosten:** 5 €  
**Referentin:** Petra-Angela Ahrens, Sozialwissenschaftliches Institut der EKD  
**Leitung:** Martha Zinn  
**Anmeldung:** Ulrike Dorner, Telefon 040-58 950 253  
ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de

## FILM | Die Farben des Alterns im Film



Ton in Ton, Foto Ute Zeißler

### Beige

Es scheint ein geheimer Dresscode zu sein, der dazu führt, dass sich Menschen mit dem Eintritt ins Rentenalter nur noch in einer Farbe kleiden: Beige. Als auch ihr Vater diesem Phänomen erliegt, beginnt die Filmemacherin Sylvie Hohlbaum der Frage nachzugehen, warum ältere Menschen „verbeigen“. In ihrem Kurzfilm untersucht sie auf humorvolle Weise – teils dokumentarisch – teils fiktional, ob wir alle früher oder später in den gleichen Farbtopf fallen werden und ob dies freiwillig geschieht, oder es durch die Industrie fremdgesteuert ist.

### Edgar

Seit seine Frau vor zwei Jahren gestorben ist, lebt Edgar allein. Er fühlt sich nicht mehr gebraucht, und niemand scheint ihn zu beachten. Als er seine Situation verändern will und in einem Kaufhaus nach Arbeit fragt, wird er abgewimmelt - doch plötzlich erkennt Edgar seine Chance...

Wir zeigen diese und andere preisgekrönte Kurzfilme.

**Termin:** Mittwoch, 29 April, 17 bis 18.30 Uhr  
**Ort:** Haus der Kirche Niendorf, Max-Zelck-Straße 1  
**Kosten:** 5 €  
**Leitung:** Ute Zeißler, Martha Zinn  
**Anmeldung:** Ulrike Dorner, Telefon 040-58 950 253  
ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de

## ARBEITSGEMEINSCHAFT | Leben im Alter

Seniorenkreise sind wichtig im Stadtteil, gerade für alleinlebende ältere Menschen. Hier kennt man sich, erfährt Gemeinschaft und manche Hilfe bei der Bewältigung des Alltags. Die Arbeitsgemeinschaft wendet sich an alle, die in Kirchengemeinden für diese Kreise verantwortlich sind. Sie dient dem Austausch, der Information und der kollektiven Beratung.

Die Treffen finden (falls nicht anders angegeben) am jeweiligen 2. Freitag im Monat von 9 bis 12 Uhr in Volksdorf, Rockenhof 1, statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Wahrzeichen Michel, Foto Rainer Sturm pixelio

### 13. März 2015 – Besuch von St. Michaelis (Michel)

Nach einer wechselvollen Geschichte ist die Michaeliskirche zwischen 1641 und 1912 dreimal erbaut und zweimal komplett zerstört worden. Für viele Architekturfreund/innen zählt die Barockkirche mit der markanten Haube zu den schönsten Kirchen Norddeutschlands. Nach dem großen Brand 1750 hat Georg Sonnin beim Wiederaufbau die Krypta angelegt. Hier befindet sich das Grab des Musikers Carl Philipp Emanuel Bach.

Um 10 Uhr können wir den Turm-Bläser hören. Anschließend haben wir eine Führung durch Kirche und Krypta. Interessant für Musikfreund/innen sind die drei Orgeln. Wir nehmen an der mittäglichen Andacht mit Orgelmusik teil.

Treffen: 9.50 Uhr vor dem Hauptportal, bei schlechtem Wetter im Kirchvorraum.

### 10. April 2015 – Notfallseelsorge – Erste Hilfe für die Seele

Und von einer Sekunde auf die andere ist alles anders! Der plötzliche Tod eines Angehörigen wirft Menschen oft völlig aus der Bahn. Sie sind wie erstarrt. Über die Einsatzleitstelle der Feuerwehr wird dann oft die Notfallseelsorge alarmiert. Es ist gesichert, dass binnen kurzer Zeit eine Seelsorgerin oder ein Seelsorger zur Begleitung kommen kann. An diesem Vormittag soll es um die Struktur des Notfallseelsorgesystems in Hamburg gehen und es wird vorgestellt, wie die ersten Schritte aussehen können, die Betroffenen helfen, wieder handlungsfähig zu werden.

Referentin: Pn. Margarethe Kohl, Notfallseelsorge im Kirchenkreis Hamburg-Ost



Werkzeug für Gruppenleiter/innen

### 8. Mai 2015 – Gewusst wie!

#### Handwerkszeug für die Leitung von Seniorenkreisen

In der Leitung von Gruppen gibt es viel zu bedenken:

- Wie ist der Ablauf unserer Treffen?
- Welche Rituale wollen wir pflegen?
- Wie können wir das Miteinander von verschiedenen Menschen fördern?
- Wie finanzieren wir besondere Aktionen?

Wir wollen an diesem Vormittag Grundlagen der Gruppenleitung diskutieren sowie eigene Erfahrungen austauschen und reflektieren.

Referent/innen: Heinz-Dieter Bischoff, Dieter Erhorn, Antje Stoffregen



Bugenhagenkirche Foto Heinz-Dieter Bischoff

### **12. Juni 2015 – Die Apokryphen**

Die „Apokryphen“ sind umfangreiche Literatur im Umfeld von Altem und Neuem Testament, die von der öffentlichen Verbreitung als Teile der „Heiligen Schriften“ ausgeschlossen wurde. In einem Überblick über die alttestamentlichen Apokryphen erfahren wir mehr über den Kultur- und Glaubenshorizont, in dem Judentum und Christentum entstanden sind. Neutestamentliche Apokryphen haben in den letzten Jahren zu heftigen Spekulationen in populärer Literatur und im Kino angeregt. Was uns diese Texte tatsächlich über die ersten Christinnen und Christen und die entstehende Kirche verraten, werden wir exemplarisch entschlüsseln.

Referentin: Pastorin Ursula Kranefuß

### **10. Juli 2015 – Ganztagsseminar:**

#### **Besuch in der Bugenhagen-Gemeinde, Nettelburg**

Zu einem Ganztagsseminar sind wir in die Ev.-Luth. Bugenhagengemeinde Nettelburg (Bergedorf) eingeladen.

Wir beginnen um 10 Uhr mit dem Kennenlernen der Kirche und deren Namensgeber Johannes Bugenhagen. Nach dem Essen erkunden wir in Kleingruppen den Stadtteil und richten unser Augenmerk auf das Zusammenspiel von Stadtentwicklung und Kirchengemeinde.

Nach dem Kaffee befassen wir uns mit der sozialpolitischen Bedeutung Bugenhagens für Hamburg (Kirchenordnung) und befragen sie nach ihrer Aktualität für heutige Gemeindearbeit. Ende wird gegen 17 Uhr sein.

Kosten: 10 Euro (inkl. Mittagessen und Nachmittagskaffee)

Treffpunkt: Ev.-Luth. Bugenhagenkirche, Nettelburger Kirchenweg 4, 21035 Hamburg (ab Bushaltestelle Heulandhagen, 3 Min. Fußweg)

Referenten/innen: Heinz-Dieter Bischoff, Anke Ehlers, Helga Westermann



Vielfalt wertschätzen  
Foto Ray Kamensky fotolia.com.

### **11. September 2015 – Vielfalt wertschätzen und einbeziehen**

In unseren Stadtteilen und Kirchengemeinden leben Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen und mit unterschiedlichen Lebenserfahrungen.

- Wie können Kirchengemeinden diese Vielfalt wertschätzen und einbeziehen?
- Wie können sie zu einem Ort werden, an dem sich jede/r willkommen fühlt, sich einbringen kann und Wertschätzung erfährt?

An diesem Vormittag wollen wir gemeinsam über die Möglichkeiten und Aufgaben einer inklusiven kirchlichen Praxis aus der Perspektive älterer Menschen nachdenken und eigene Handlungsschritte entwickeln.

Referent: Diakon Jörg Stoffregen, Netzwerk Kirche inklusiv der Nordkirche

## ARBEITSGEMEINSCHAFT | Ideenbörse

**In den Frauen- und Seniorenkreisen von Kirchengemeinden erleben Menschen Gemeinschaft. Für viele sind die regelmäßigen Treffen fest im Wochen- oder Monatsverlauf eingeplant. Das Zusammensein mit anderen beim gemeinsamen Nachdenken über Lebensthemen, das Spielen und Kreativsein, Singen, Erzählen und Feiern sind Gestaltungsbestandteile dieser Gruppen, die sich nach wie vor großer Beliebtheit erfreuen.**

In der Arbeitsgemeinschaft Ideenbörse laden wir ehrenamtlich und hauptberuflich Mitarbeitende von Frauen- und Seniorenkreisen zum gemeinsamen Erfahrungs- und Ideenaustausch ein. In zwei Regionen (Nord/West und Süd/Ost) bieten wir Gelegenheit gemeindenah oder themenorientiert erprobte Modelle kennenzulernen, sich über Fachfragen zu informieren und Materialien mitzunehmen.



Kostbarkeit, Foto Antje Stoffregen

### Geschenkte Zeit

Im Älterwerden vergeht die Zeit - gefühlt - immer schneller. Darum ist Gestaltung der Lebenszeit ein wichtiges Thema in der Arbeit mit Älteren. In dieser Ideenbörse werden wir uns über neue Erkenntnisse zum Zeiterleben im Alter informieren und Materialien zum Thema „Geschenkte Zeit“ für die Arbeit in Gruppen austauschen.

**Leitung:** Antje Stoffregen  
**Termin:** Freitag, 27. März 2015, 10-12.30Uhr  
**Ort:** Haus der Kirche Harburg, (S 3 oder S 31 Harburg Rathaus, Ausgang Harburger Ring)

**Anmeldung:** bis 19. Februar .2015  
 lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de  
 oder Tel. 040 519 000 806



Liebe hält jung, Foto Ute Zeißler

### Was heißt schon alt?

viele ältere Menschen sind heute meist fit und voller Tatendrang. Oft nutzen sie ihre reiche Lebenserfahrung, sich in die Gesellschaft einzubringen.

Alt zu sein heißt für viele Menschen, etwas geben zu können und gebraucht zu werden.

Wir möchten klischeehaften Vorstellungen vom Alter etwas entgegensetzen.

Alter hat viele Facetten, manchmal optimistisch aber auch mit Schattenseiten. Anhand einer Fotoausstellung und mit kleinen Filmen arbeiten wir zu diesem Thema.

**Leitung:** Wera Lange und Birgitt Wulff-Pfeifer  
**Termin:** Mittwoch, 29. April. 2015, 15 - 18 Uhr  
**Ort:** Haus der Kirche Niendorf, Max-Zelck-Straße 1  
**Anmeldung:** bis 20. April 2015  
 Ulrike Dorner, ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de,  
 Tel. 040-58 950 253

## ARBEITSGEMEINSCHAFT | Ideenbörse



Traumhaft Foto ?

### Träume nicht dein Leben, sondern lebe deinen Traum

Es ist so schön zu träumen, ob bei Tag oder in der Nacht, du solltest nicht versäumen, dass Leben glücklich macht. Deshalb träume nicht dein Leben, sondern lebe deinen Traum. Es lohnt sich, alles zu geben, ohne dein Handeln wird es kaum. Nimm all deine schönen Gedanken, gib ihnen in deinem Herzen Raum. Geh deinen Weg ohne Wanken, dann verwirklichst du deinen Lebens Traum. Karin Thießen

Das Thema „Traum“ gibt uns die Gelegenheit, aus Erfahrungen und Erzählungen Beiträge aufzugreifen. Wir diskutieren, denken nach und kommen miteinander ins Gespräch..

**Leitung:** Wera Lange, Birgitt Wulff-Pfeifer (Frauenwerk)  
**Termin:** Donnerstag, 11. Juni 2015, 10 bis 15 Uhr  
**Ort:** Haus der Kirche Niendorf, Max-Zelck-Straße 1  
**Kosten:** 3,50 Euro (Mittagessen)  
**Anmeldung:** bis 5. Juni bei Ulrike Dorner, Tel. 040-58 950 253, [ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de](mailto:ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de)



Musik belebt, Foto Hans Snoek\_pixelio.de

### Mit Musik geht alles besser!

In der Arbeit mit Älteren haben Singen und Musik eine hohe Bedeutung. Im Musizieren erleben wir Gemeinschaft, wecken Erinnerungen und können Inhalte vertiefen. In der Ideenbörse erhalten Sie fachliche Impulse aus der Musikgeragogik und vielfältige Praxishinweise für den Einsatz von Musik in der Arbeit in Ihren Gruppen.

**Leitung:** Antje Stoffregen  
**Termin:** Freitag, 25. September 2015, 10-12.30 Uhr  
**Ort:** Haus der Kirche Harburg,(Saal) Eingang: Harburger Ring 20 (S 3 oder S 31 Harburg Rathaus)  
**Anmeldung:** bis 18. September, Tel. 040 519 000 806 [lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de](mailto:lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de)

## Gute Reise!

### Das 1x1 der Freizeiten mit Älteren

In seinen 30 Dienstjahren als Altenheimseelsorger hat Pastor Christoph Stegmann viele Erfahrungen gesammelt. Nicht nur auf einem Gebiet hat er es zum Experten gebracht. Aber eins hat er auf unsere Bitten hin dokumentiert: Die Vorbereitung und Durchführung von mehrtägigen Freizeiten mit Senior/innen. Wir haben daraus eine Broschüre gemacht, die wir allen Haupt- und Ehrenamtlichen zur Verfügung stellen, die sich zum ersten Mal an solch ein Unternehmen wagen, oder die ihre Reisepraxis verbessern wollen.

Von der Auswahl des Ziels über das Anmeldeformular bis zur Tagesgestaltung und Nachbereitung hat Christoph Stegmann alle erforderlichen Schritte dokumentiert. Selbst wenn man nicht alle Einzelheiten beachtet, kann es eine wirklich gelungene Fahrt werden. Gute Reise!

**Informationen:** Christoph Stegmann, 04101 84 50 515, [christoph.stegmann@kirchenkreis-hhsh.de](mailto:christoph.stegmann@kirchenkreis-hhsh.de)  
**Bestellung bei:** Ulrike Dorner, [ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de](mailto:ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de)  
**Kosten:** 3 Euro + Porto für das Druckexemplar

## FORTBILDUNG | Was glaubst Du eigentlich?



Kinderglaube – Grundlage für später?  
Foto: Martha Zinn

### Gespräche über den persönlichen Glauben

- Haben Sie manchmal Angst, bei Besuchen auf Ihren Glauben angesprochen zu werden oder bedauern Sie vielleicht, dass es so selten vorkommt?
- Vermissen Sie einen Austausch darüber in Ihrer Besuchsdienstgruppe?
- Was sind die am häufigsten gestellten Fragen an Sie: „Glauben Sie an Gott?“ oder „Was kommt nach dem Tod?“

An diesem Nachmittag haben wir Zeit und einen geschützten Rahmen, um über diese Fragen nachzudenken und zu sprechen. Zum Abschluss gibt es einen kleinen Imbiss.

Für ehrenamtliche Besuchsdienstleitungen und Besucher/innen

<b>Termin:</b>	Freitag, 20. 03. 2015 16 – 19 Uhr
<b>Ort:</b>	im Gemeindehaus St. Simeon Dörpfeldstr. 58, 22609 Hamburg
<b>Leitung:</b>	Ute Zeißler
<b>Kosten:</b>	keine Die Teilnehmendenzahl ist auf 25 begrenzt
<b>Anmeldung:</b>	Ulrike Dorner, Telefon 040 58 950 253 ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de

## ORIENTIERUNGSKURSE | Ältere Menschen besuchen und begleiten

**Besuchen und Begleiten bedeutet miteinander spazieren zu gehen oder einfach mal eine Stunde gemeinsam zu klönen, alte Bilder anzuschauen oder älteren Menschen bei ihren alltäglichen Erledigungen zu helfen.**

Die Orientierungskurse richten sich an alle, die sich im Engagementfeld Besuchsdienste und Nachbarschaftshilfe einsetzen wollen. Sie bieten Gelegenheit, sich unverbindlich zu informieren und Einblicke in die Praxis zu bekommen. Sie helfen bei der Klärung, welche Erwartungen Sie selbst und welche die Besuchten haben und liefern Informationen und Tipps für den Umgang mit älteren Menschen. Und wer schon in der Besuchsarbeit aktiv ist, findet Möglichkeiten des Austausches und kann die eigene Praxis reflektieren.

Die Kurse werden von der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz der Freien und Hansestadt gefördert.

Informationen und Flyer bei Kirsten Sonnenburg und Martha Zinn.



Besuche bereichern, Foto: Manfred Schönrock

### Orientierungskurs in Altona

4. März | 11. März | 18. März | 25. März, jeweils 15 bis 18 Uhr  
Altonavi, Große Bergstraße 189, Tel. 040 41 402 341

### Orientierungskurs in St. Georg

7. April | 14. April | 21. April | 28. April, jeweils 17 bis 20 Uhr  
Kulturladen St. Georg, Alexanderstraße 16, Tel. 040 24 877 361

### Orientierungskurs in Wandsbek

8. April | 15. April | 22. April | 29. April, jeweils 10 bis 13 Uhr  
Pflegestützpunkt Wandsbek, Wandsbeker Allee 62, Tel. 040 30 399 507

Anmeldung erforderlich.



## EINFÜHRUNGSSEMINAR | Kultur im Koffer



Kultur im Koffer mit dem Thema Speicherstadt

### Mit Kultur im Gepäck Menschen besuchen

Eingeschränkte Mobilität ist häufig die Ursache dafür, dass im Alter die Kontakte zu Freund/innen und Verwandten weniger werden und der Besuch von Museen, Ausstellungen oder Konzerten nicht mehr möglich ist. Wie können ältere Menschen trotzdem an Kultur teilhaben, auch wenn sie ihre Wohnung nicht mehr verlassen können?

Kultur im Koffer hat eine überzeugende Lösung: Ähnlich wie Essen auf Rädern wird nun auch Kultur in die Wohnungen alter Menschen gebracht. Kulturbotschafter/innen kommen mit Koffern zu bestimmten Kulturthemen (Bücher, Märchen, Jazz, Lieder, Fußball...) in die Haushalte.

Unser Einführungsseminar richtet sich an Menschen, die eine ehrenamtliche Aufgabe an der Schnittstelle zwischen Sozialem und Kultur suchen. Die Idee ist, dass sie ihr Hobby, ihre kulturelle Herzensangelegenheit oder ein Thema, für das sie brennen, so bündeln, dass es in einen Koffer passt. Das können Bilder, Bücher, CDs und andere Gegenstände sein. Mit diesen Koffern besuchen sie Menschen und kommen in einen lebhaften Austausch.

Weitere Informationen:  
[www.kultur-im-koffer-hamburg.de](http://www.kultur-im-koffer-hamburg.de)

<b>Termine:</b>	Samstag, 7. März, 10 bis 16 Uhr Montags 14. + 30. März, 17 bis 20 Uhr
<b>Ort:</b>	Haus der Kirche Niendorf, Max-Zelck-Straße 1
<b>Leitung:</b>	Heidrun Wörle, Martha Zinn
<b>Anmeldung:</b>	Ulrike Dorner, Telefon 040 58 950 253 ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de



## Diese Kulturkoffer sind bereits gepackt:

- **Ball auf Schloß Schönfeld**  
Historische Gewänder verschiedener Epochen
- **Papier, Tinte und Poesie**  
alte Schreibgeräte wieder entdeckt
- **Wunderbare Tierwelt**  
gezeichnet von Wilhelm Eigener
- **Astrid Lindgren**  
die große Pippi vielseitig und unbequem... bis heute
- **England und die britische Lebensart**
- **Billy Jenkins, Tom Prox und Co.**  
Groschenhefte der Nachkriegszeit
- **Brasilien – Küche, Land und Kultur**
- **Es war einmal ...**  
Märchen und Geschichten lebendig erzählt
- **Horch, was kommt von draußen rein?**  
Lieder wecken Erinnerungen
- **Heinz Erhardt – Heiteres in Film und Ton**
- **Ägypten – Land im Umbruch**
- **Hamburg baut – Der Sprung über die Elbe**
- **Der rote Faden im Leben**  
Biografische Erkundungen
- **„Ich bin dann mal weg“**  
Pilgern auf den Jakobswegen
- **Jazz mit Swing**  
Unterhaltendes für Musikfreund/innen
- **Lesen, Hören und Erzählen**
- **In 80 Gärten um die Welt – die igs in Hamburg**
- **Eine Reise durch die Speicherstadt**
- **Nibelungenlied – Ein Thriller der Weltliteratur**
- **Die melodische Schönheit des frühen Jazz**  
Vertrautes mit einer Prise Exotik
- **Fußballweltmeisterschaften 1954 bis 1990**
- **Wanderer zwischen den Welten**  
die Weisheit der Schamanen und Schamaninnen
- **Karl May – Überraschendes aus seinem Leben**
- **Papiertheater – Theater im Wohnzimmer**

## FACHTAG | Kulturelle Teilhabe im Alter

**Kultur ist Ausdruck unseres gesellschaftlichen Reichtums und für viele Menschen Lebenselixier. Kulturteilhabe im Alter ist kein Luxus sondern ein Schlüssel zur sozialen Teilhabe und höherer Lebensqualität. Im Älterwerden ist der Mensch vielen Veränderungsprozessen ausgesetzt, die bewältigt werden müssen. Die Auseinandersetzung mit Kunst und Kultur kann dabei helfen, mit Veränderungen klarzukommen und sich persönlich weiterzuentwickeln.**



Kultur ist Lebenselixier, Foto Martha Zinn

Kunst und Kultur bieten Möglichkeiten, eigene Erfahrungen zu erkunden, darzustellen und zu reflektieren. z. B. Erlebnisse und Erinnerungen des Glücks, der Trauer, des Verlustes, der Enttäuschung. Kulturelle Bildung hat Methoden, um diese Erfahrungen zu verarbeiten.

In einer Langzeitstudie (USA) wurde herausgefunden, dass kreative Tätigkeiten einen positiven Einfluss auf die Gesundheit von Älteren haben. Ältere, die sich kreativ betätigen, gehen seltener zum Arzt, nehmen weniger Medikamente, fühlen sich weniger einsam und verfügen über eine bessere geistig-seelische Verfassung, als Vergleichsgruppen, die sich nicht kreativ betätigen.

Kultur kann helfen, eine Tür zum Lernen zu öffnen. Verschiedene Kunstformen wie Singen oder Tanzen sind niedrighschwellig und sprechen eine breite Bevölkerung an. Menschen, für die das lebenslange Lernen nicht selbstverständlich ist, können über kulturelle Angebote an Lernsituationen herangeführt werden.

Kulturelle Teilhabe vielen Menschen auch im Alter zu ermöglichen, ist eine Zukunftsaufgabe. Was dieses aber für die aufsuchende Arbeit bedeutet, soll an diesem Fachtag erörtert werden. Nach einem Impulsvortrag soll die Weiterarbeit in Workshops den Praxisbezug herstellen.

### Themen der Workshops

#### „Warum soll ich mich bewegen – mir tut doch schon alles weh!“

Mit alltäglichen Haushaltsgegenständen etwas für das Wohlbefinden tun.

#### Spannung schenken durch entspanntes Vorlesen

Durch konkrete Stimmübungen wird das alltägliche Vorlesen und Sprechen zum aufregenden und entspannenden Erlebnis.

#### Do it yourself – Kunst gestalten

Durch kreative Formen andere Zugänge zu seinem Gegenüber eröffnen und alte und neue Potenziale durch die Begegnung freisetzen.

#### Sprechen – Wenn wir Geschichte(n) zum Leben erwecken.

Wie gelingt es, „Schätze der Erinnerung“ zu heben? Wie gestalten wir Gespräche über kulturelle und biografische Themen für beide Seiten bereichernd?

#### „Mit Musik geht alles besser!“

Wie wir bei Besuchen das Kulturgut „Musik“ lebendig werden lassen können.

**Termin:** Donnerstag, 23. April, 16 bis 20 Uhr

**Ort:** St. Angar-Haus, Schmilinskystraße 78, 20099 Hamburg

**Kosten:** keine

**Anmeldung:** Ulrike Dorner, Telefon 040 58 950 253  
ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de



Der Fachtag wird vom Arbeitskreis Besuchs- und Begleitdienste des Aktivoli-Landesnetzwerkes in Zusammenarbeit mit der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz vorbereitet und durchgeführt.

## FORTBILDUNGSREIHE | Beherzt alt werden

**Unser Leben ist geprägt von Wandel und Entwicklung, von beglückenden Erfahrungen und Erfüllung, aber auch von Abschied und Loslassen. Krisen gehören zum Lebensweg eines jeden Menschen. Oft haben sie zu Aufbrüchen und Entdeckungen im Glauben beigetragen und auch spirituelle Fragen ausgelöst.**



Der Weg in die Mitte, Foto peja-Fotolia.com

Das eigene Älter- und Altwerden mit seinen Ängsten vor Schmerz und Verlust ist für Frauen wie für Männer eine besondere Herausforderung. Wir machen uns auf die Suche nach Kraftquellen und einer Spiritualität, die uns tragen kann und dem Leben im Alter Sinn gibt. Was kann Frauen, was Männern helfen, beherzt älter zu werden?

Der Kurs gibt Männern und Frauen Gelegenheit zu einer Spurensuche in dieser Lebenszeit. Ganzheitlich – mit Körper, Geist und Seele – wollen wir das Älterwerden in den Blick nehmen und nach Formen suchen, wie der Glaube Gestalt gewinnt.

Die Seminartage werden gestaltet durch Impulsreferate, Gespräche in Kleingruppen und Zeiten zum eigenen Nachsinnen.

**26.3.2015**

### „Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen“

Die Einzigartigkeit des eigenen Lebensweges entdecken und annehmen.

Referentin: Ute Zeißler, Diakonin

**23.4.2015**

### Jahreszyklus – Lebenszyklus

Die Jahreszeiten sind Ursymbol für Verwandlung und Veränderungen.

Referent: Frank Puckelwald, Pastor im Gemeindedienst der Nordkirche; Meditation und Spiritualität

**28.5.2015**

### Auf dem Weg zu heilsamen Gottesbildern

„Du sollst dir kein Bild von Gott machen ...“ – so heißt es in der Bibel.

Referentin: Ulla Kranefuss, Pastorin im Institut für Engagementförderung

**18.6.2015**

### Abschiedlich leben – eine unausweichliche Herausforderung des Alters

Referentinnen: Heide Brunow, Pastorin und Trauerbegleiterin;

Helga Westermann, Diakonin und Bibliodramaleiterin

**9.7.2015**

### „Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen, aber versuchen will ich ihn.“

Referentin: Käthe Stäcker, Pastorin, Hamburg

**Leitung:** Frauke Niejahr, Helga Westermann, Ute Zeißler,

**Zeit:** jeweils 10 bis 16.30 Uhr

**Orte:** Rockenhof 1, 22359 Hamburg  
(23.4./28.5./9.7.)

Haus der Kirche Max-Zelck-Straße 1,  
22459 Hamburg (26.3./18.6.)

**Kosten:** 125 Euro, Ermäßigungen möglich

**Anmeldung:** möglichst umgehend unter:  
lebenimalter@Kirche-Hamburg-Ost.de

**Rückfragen:** Helga Westermann, Telefon 040 519 000 838

Eine detailliertere Beschreibung kann angefordert werden.



Die Weite des Himmels,  
Foto Eva Gruendemann - Fotolia.com

## Altern Männer anders?



Foto Karlfried Kannenberg

**Generation 50+ – dieser Begriff ist in aller Munde – doch im Gegensatz zu den Frauen sind Männer über 50 noch weitgehend unerforschte Wesen. Dabei enthält gerade diese Lebensphase zahlreiche Fallen für das männliche Selbstverständnis. Lebenskrisen sind zu bewältigen und neue Chancen eröffnen sich.**

In einem Vortrag wird Prof. Dr. Eckart Hammer von seinen Forschungsergebnissen berichten, genderspezifische Problemlagen benennen und mögliche Perspektiven zur persönlichen Lebensgestaltung aufzeigen. In verschiedenen Workshops werden Aspekte des Themas vertieft.

Die Veranstaltung richtet sich an

- Männer ab 50 auf der Suche nach einem neuen Selbstverständnis und einem selbstbestimmten Leben.
- Frauen und Männer, die die Rahmenbedingungen von Gesellschaft und Politik mitgestalten.

### Die Themen der Workshops

- Leben mit der Arbeit: Und was kommt nach dem Ruhestand?
- Das Alter – eine Kränkung? Vom Wert des Alters.
- Der Körper „ein unsicherer Geselle“, der nicht nur funktionieren will.
- „Er dachte, er hätte Freunde. Es waren Kollegen.“ Das Leben in sozialen Beziehungen.
- „Männer weinen nicht.“ Trauern Männer anders?

**Termin:** Freitag, 17. April 2015

**Zeit:** 17 bis 21 Uhr

**Ort:** Gemeindehaus der Christuskirche Eimsbüttel,  
Bei der Christuskirche 2, 20259 Hamburg

**Referent:** Prof. Dr. Eckart Hammer, Dipl.- Sozialpädagoge und Sozialwissenschaftler, lehrt an der Ev. Hochschule in Ludwigsburg Gerontologie. Autor von „Männer altern anders“ (2007)

**Workshops:** Dr. Michael Bergmann, Arzt  
Martin Ruck, Paar- und Familientherapeut i.R.  
Christoph Borger, Karlfried Kannenberg,  
Oliver Spies, Pastor mit Schwerpunkt Leben im Alter

**Leitung:** Pastor Karlfried Kannenberg, Helga Westermann

**Anmeldung:** Helga Westermann, Telefon 040 519 000 838  
lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de  
bis 13.04.2015

Veranstalter: Das Seniorenwerk des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein, die Arbeitsstelle „Leben im Alter“ des Kirchenkreises Hamburg-Ost, die „Fachstelle Alter“ der Nordkirche und das Männerforum der Nordkirche.

FACHTAG | **Altenarbeit weiterdenken**



Farben neu mischen - Ute Zeißler

**Die „Fachstelle Alter“ der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Norddeutschland lädt auch in diesem Jahr wieder Ehrenamtliche, Hauptamtliche und Interessierte zu einem Fachtag mit Impulsvortrag und Workshops ein.**

Der Vortrag informiert über den Strukturwandel des Alters, wirbt für ein aktives Alter(n) und plädiert für ein inklusives Altersbild und eine altersintegrierte Kirche. Dabei werden auch konzeptionelle Ansätze und Best-Practice-Beispiele einer innovativen Altenarbeit erläutert und skizziert.

In den Workshops werden konzeptionelle Ansätze vertieft und auf die Umsetzbarkeit in der eigenen Praxis überprüft.

**Themen der Workshops**

- Innovative Altenarbeit – Beispiele aus der Praxis  
Martin Erhardt, Darmstadt
- Freude an Rhythmus, Tanz und Bewegung:  
Seniorentanz, Meditativer Tanz, Tanzen im Sitzen  
Margit Bornhöft, Diplom-Sozialpädagogin, Kiel
- „Gemeinde unterwegs“ – Tagestouren und Freizeiten  
Diakonin Grudrun Schreiber
- Gottesdienste gemeinsam feiern mit Menschen mit Demenz  
Heide Brunow, Pastorin für Hospizarbeit, Seelsorge im Alter, Hamburg
- Ideenbörse Seniorennachmittag  
Wera Lange, Seniorenwerk, Hamburg
- Aspekte zur „Theologie des Alterns“  
Ekkehard Langbein, Pastor, Studienleiter Pastoralkolleg, Ratzeburg
- Wie will ich im Alter wohnen und leben?  
Helga Westermann, Leben im Alter, Hamburg
- Gruppenleitung gut gemacht  
Irmhild Lindemann, Referentin für Freiwilligenarbeit, Diakonisches Werk Schleswig-Holstein, Rendsburg

**Termin:** Mittwoch, 17. Juni 2015, 9.30 bis 16.30 Uhr  
**Ort:** Martinshaus, Kanalufer 48, 24768 Rendsburg  
**Referent:** Martin Erhardt, Diplom Sozialpädagoge, Fachreferent für Altenbildung in der Ev. Kirche in Hessen und Nassau  
**Leitung:** Petra Müller, Fachstelle Alter der Nordkirche  
**Kosten:** 25 Euro (inkl. Verpflegung)  
**Anmeldung:** „Fachstelle Alter“ der Nordkirche  
 Angela Lückfett, Telefon 0431 55 779 127  
 angela.lueckfett@senioren.nordkirche.de  
**Veranstalter:** „Fachstelle Alter“ der Nordkirche

## FACHTAG | Musik in der Seelsorge

### Fachtag für haupt- und ehrenamtliche Seelsorger/innen



Gemeinsam singen, Foto Eeva-Maiju Syväys

**Ich sing Dir mein Lied, in ihm klingt mein Leben** – so heißt es in einem Kirchenlied. Diese Worte bringen zum Ausdruck, dass Musik immer etwas mit unserem persönlichen, auch sozialen Leben zu tun hat. Musik begleitet unser Leben und vermag uns innerlich zutiefst zu berühren. Sie schenkt uns Ausdrucksformen, die über unsere Sprachfähigkeit hinausgehen. Sie bringt uns mit unseren Empfindungen, mit unserer Sehnsucht und unserem Bedürfnis nach Ausdruck und Verbundenheit in Berührung. Sie spricht das Herz an und den Verstand. Sie schafft Räume für neue Möglichkeiten, den Klang des eigenen Lebens wahrzunehmen und in den Veränderungen des Lebens neue Töne und Melodien hervorzubringen. Musik kann Räume für spirituelles Erleben eröffnen.

In der Seelsorge begegnen wir Menschen mit ihren Lebenserfahrungen und häufig auch in Grenzerfahrungen. Manchmal sind diese kaum in Worte zu fassen. Musik kann Ausdrucksformen, Resonanz, Verbundenheit und auch Trost fördern.

In Gottesdiensten oder Andachten haben wir hierfür feste Formen. In einer Seelsorge sind wir auf unsere eigene Intuition und unseren eigenen Zugang angewiesen. Viele erleben, dass ihnen selbst eine beruhigende Melodie über die Lippen kommt, ein Liedvers oder ein Ton, der sich in einer seelsorglichen Begegnung entfaltet.

An diesem Fachtag werden wir mit Vortrag und Workshops die Wirksamkeit der Musik ergründen, eigene Erfahrungen machen und reflektieren, Möglichkeiten der Musik in der Seelsorge erkunden und Gestaltungsformen erarbeiten, aber auch die Achtsamkeit im Umgang mit Musik in der Seelsorge und insbesondere in der Begegnung mit an Demenz erkrankten Menschen in den Blick nehmen.



Gemeinsam Tanzen, Foto Eeva-Maiju Syväys

<b>Termin:</b>	Montag, 29. Juni 2015
<b>Zeit:</b>	9.30 bis 16 Uhr
<b>Ort:</b>	Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-Ost, Rockenhof 1, 22359 Hamburg (Nähe U-Bahn Station Volksdorf)
<b>Referent:</b>	Felix Metzner, Musiktherapeut und Theologe
<b>Kosten:</b>	25 Euro
<b>Veranstalter:</b>	Vorbereitungsteam aus dem Konvent Seelsorge im Alter Hamburg und Schleswig-Holstein

## Demenzinitiative der Kirchenkreise weiter auf Kurs

Auch in 2015 bietet sich die Demenz-Initiative der beiden Hamburger Kirchenkreise als Ansprechpartner/in für das gesamte Themenfeld Demenz in Kirchengemeinden an. Dazu gehört z.B.



- Beratung und Unterstützung für Ideen und/oder konkrete Vorhaben auf dem Weg zu einer demenzsensiblen Kirchengemeinde.
- Zielgruppenspezifische Informationsveranstaltungen für Gemeindegruppen (z.B. Besuchsdienst, Konfirmand/innen...).
- Unterstützung bei der Planung von Gottesdiensten, Festen, Veranstaltungen.

Für den Einsatz in der Praxis stehen folgende Arbeitsmaterialien zur Verfügung:

- Checkliste „Begegnungsräume schaffen“  
Planung von Gemeindeveranstaltungen
- Materialien für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen zum Thema Demenz
- „Gott hält uns alle in seiner Hand“, Arbeitshilfe zu Gottesdiensten gemeinsam gefeiert mit Menschen mit Demenz

Kontakt und weitere Informationen:

Ingrid Kandt, Tel. 040 58 950 259, [ingrid.kandt@kirchenkreis-hhsh.de](mailto:ingrid.kandt@kirchenkreis-hhsh.de)

Antje Stoffregen, Tel. 040 519 000 836, [a.stoffregen@kirche-hamburg-ost.de](mailto:a.stoffregen@kirche-hamburg-ost.de)

## WERKSTATT | GemeindeLeben mit Demenz

### Erfahrungsaustausch – Fachliche Impulse – Ideen

In der Werkstatt „GemeindeLeben mit Demenz“ treffen sich Interessierte aus verschiedenen Kirchengemeinden und gemeindenahen Trägern dreimal im Jahr. Die Werkstatt ist offen für weitere Interessierte. Neben dem Austausch über Aktuelles wird für jedes Treffen ein Schwerpunktthema vereinbart. Die bisherigen Themen waren:

- Begrifflichkeiten und Sprache im Umgang mit Demenz
- Spezifische Angebote für Kinder und Jugendliche
- Gelungene Aktivitäten in Kirchengemeinden (Modelle guter Praxis)
- Ergebnisse der Landesinitiative „Leben mit Demenz in Hamburg“

**Termin:** Donnerstag, 25. Juni, 10 bis 12.30 Uhr  
**Ort:** Haus der Kirche Niendorf, Max-Zelck-Straße 1  
**Informationen:** Ingrid Kandt, Tel. 040/ 58 950 259  
[ingrid.kandt@kirchenkreis-hhsh.de](mailto:ingrid.kandt@kirchenkreis-hhsh.de)

**Termin:** Donnerstag, 15. Oktober, 10 bis 12.30 Uhr  
**Ort:** Haus der Kirche Harburg, Hölertwiete 5  
**Informationen:** Antje Stoffregen, Tel. 040/ 519 000 836  
[a.stoffregen@kirche-hamburg-ost.de](mailto:a.stoffregen@kirche-hamburg-ost.de)

## SCHULUNGSANGEBOT | Demenz verstehen



Wie spät ist es? Donnerstag! Foto Ute Zeißler

### Umgang und Kontakt zu Menschen mit Demenz im Gemeindealltag Schulung für Mitarbeitende in Kirchengemeinden

#### Eine Situationsbeschreibung

- Ein Mann kommt in das Gemeindebüro, weiß aber nicht mehr, was er wollte.
- Im Gottesdienst wird eine Frau plötzlich unruhig und ruft: „Ich will nach Hause!“
- Beim Gemeindefest wird eine Dame gesucht, die ‚nur mal eben‘ zur Toilette wollte.

In der Kirchengemeinde erleben wir zunehmend Situationen, in denen wir mit Demenz in Berührung kommen. Oft sind wir unsicher und wissen nicht, wie wir angemessen reagieren sollen. Verunsicherung und Nichtwissen im Umgang mit Betroffenen können zu Rückzug und Ausgrenzung von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen – auch in Kirchengemeinden – führen.

Wir laden Sie ein zu einer dreistündigen kostenlosen Basis-Schulung: Die Zahl der Teilnehmer/innen ist pro Schulungstermin auf 20 Personen begrenzt, um eine intensive Vermittlung der Inhalte zu gewährleisten.

Zeit und Ort: nach Vereinbarung bei Ihnen in der Gemeinde / Region

#### Informationen

Ingrid Kandt, Tel. 040 58950259, [ingrid.kandt@kirchenkreis-hhsh.de](mailto:ingrid.kandt@kirchenkreis-hhsh.de)

Antje Stoffregen, Tel. 040 519 000 836, [a.stoffregen@kirche-hamburg-ost.de](mailto:a.stoffregen@kirche-hamburg-ost.de)

## THEATER FÜR KINDER | Der Fuchs, der den Verstand verlor



Theaterensemble „Meine Damen und Herren“

**Wer alles weiß, kann lange leben, dachte der Fuchs und lebte ein langes Leben voller Abenteuer. Doch dann vergaß er immer mehr: Er fand den Weg nach Hause nicht, er vergaß alle seine Tricks und irgendwann vergaß er sogar, dass er ein Fuchs ist.**

Etwa 80 Kinder der Bugenhagenschule und der Bugenhagen-KITA begleiteten Anfang Februar in der Jugendkirche Groß Flottbek den alten Fuchs in den Erinnerungen an sein ereignisreiches Leben, hörten die Geschichten voller Abenteuer, die er den jungen Füchsen erzählt, und erfahren – mit viel Musik, kindgerecht und einfühlsam aufbereitet – wie eine Demenz das Leben verändern kann und wie wichtig gerade dann liebevolle Nähe ist.

Am Ende gab es viel Applaus und frisch gebackene Muffins. Dargeboten wird das Stück vom Theaterensemble „Meine Damen und Herren“, ein freies Ensemble professioneller Schauspieler/innen mit und ohne Handicap.

Weitere Aufführungen sind buchbar.

Kontakt: [booking@meinedamenundherren.de](mailto:booking@meinedamenundherren.de)

Tel. 040 39 998 855

[www.meinedamenundherren.net](http://www.meinedamenundherren.net)



## GENERATIONENTAG | Losgehen, Fallen, Aufstehen, Krone richten...



Jeder ein König, jede eine Königin?  
Foto Ute Zeißler

**Losgehen, Pläne machen, scheitern, am Boden liegen, Mut fassen, Würde zurückgewinnen, aufstehen und weitergehen. Das kennt jede und jeder.**

Dieser Tag ist für alle, die Lust haben, Menschen anderer Generationen zu treffen und sich mit ihnen über Erfahrungen von Scheitern und Gelingen auszutauschen.

Spannend wird sein, ob wir uns in den Geschichten der Jüngeren wiederfinden oder ob wir über die Unterschiede staunen.

Workshops

- Generationen in Bewegung
- Kreatives Schreiben
- Bilderreich Erfahrungen benennen
- Improvisieren und spielen

<b>Termin:</b>	Samstag, 11. April, 9.30 bis 17 Uhr
<b>Ort:</b>	Haus der Kirche Niendorf, Max-Zelck-Straße 1
<b>Kosten:</b>	keine
<b>Leitung:</b>	Ute Zeißler, Martha Zinn und Kolleginnen des Bildungsbereiches im KirchenkreisHamburg-West/Südholstein
<b>Anmeldung:</b>	bis 20. März mit Altersangabe, Telefon 040 58 950 253 ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de

## FORSCHUNGLABOR | Auf die Sprünge helfen



Im Focus, Ute Zeißler

**Bei kirchlichen Veranstaltungen stellt man schnell fest: Bei (fast) allen Themen gesellschaftlicher, kultureller und auch theologischer Art sind kaum Männer da. Bei Vorträgen trifft man ein paar mehr, bei Gruppenangeboten fast gar keine.**

Wir haben uns jetzt gedacht, mal bei den Männern selbst nachzufragen.

Mit einem vorerst einmaligen Experiment unter fachlicher Leitung von Oliver Spies, einem Gemeindepastor und Journalisten haben wir im Februar Männer persönlich zum Gespräch eingeladen. Etliche sind dieser Einladung gefolgt und haben zu folgenden Themen gearbeitet:

- Welche Themen interessieren Sie, welche brennen Ihnen vielleicht sogar unter den Nägeln?
- Welche davon möchten Sie auch in der Kirche verhandelt sehen?
- Wie müsste ein Angebot aussehen, zu dem Sie gerne hingehen würden?
- Wie nehmen Sie unsere (Öffentlichkeits-)Arbeit mit Blick auf die fehlenden Männer wahr?
- Welche Ideen oder Möglichkeiten kommen Ihnen dazu in den Sinn?

Möchten Sie uns als interessierter Mann, als engagierter Ehrenamtlicher unterstützen, Angebote so zu entwickeln, Werbung so zu gestalten, Worte so zu wählen, dass sich Männer davon angesprochen fühlen?

Die Ergebnisse können Sie auf unseren Websites sehen. Damit wollen wir mit Pastoren und Pastorinnen sowie anderen Haupt- und Ehrenamtlichen weiterarbeiten.

## MITEINANDER – IDEE | Gemeinsam kochen und genießen



Da geht's lang, Foto Fotolia.com

**Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen und auch die Generationen! Obwohl die kulinarischen Genüsse einem gewissen Zeitgeist unterworfen sind, kann gemeinsames Kochen und Speisen Generationen verbinden.**

Diese Erfahrung haben auch Kirchengemeinden gemacht: In Sasel haben Jugendliche und Senioren ihre jeweiligen Lieblingsrezepte gemeinsam zubereitet und festgestellt „Bei Oma schmeckt's am besten, aber Hamburger und Pommes sind auch nicht schlecht!“

Und in St. Martinus Eppendorf erzählen Jung und Alt von den spannenden Erlebnissen beim Generationenkochen.

Vielleicht haben Sie Lust, auch in Ihrer Gemeinde „generationenübergreifendes Kochen“ auszuprobieren.

Infos und Erfahrungen zu diesen Projekten erhalten Sie bei

Ilse Hans, Kirchengemeinde Sasel, [i.hans@kirche-sasel.de](mailto:i.hans@kirche-sasel.de)

Anette Riekes, St. Martinus Eppendorf „Leben im Alter“, [leben@alsterbund.de](mailto:leben@alsterbund.de)

Wenn Sie in Ihrer Gemeinde eine gute Miteinander-Idee ausprobiert haben, veröffentlichen wir sie gern. Gute Ideen können weitergegeben werden! Schicken Sie Ihren Bericht einfach an ein Mitglied der Redaktion.

## SCHNUPPERANGEBOT | Kulturführerschein



Kunst im öffentlichen Raum, Foto Ute Zeißler

**Ende September 2015 beginnt ein neuer Kurs Kulturführerschein. Die Fortbildung richtet sich an kulturinteressierte Menschen, die ein Engagement an der Schnittstelle zwischen Sozialem und Kultur suchen.**

- Sie interessieren sich für Kunst, Kultur und Kirche?
- Sie wollen Kultur nicht nur konsumieren, sondern einen neuen Zugang erleben?
- Sie haben Lust, Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen weiterzugeben?

Dann ist der Kulturführerschein genau das Richtige für Sie.

An acht Seminartagen befassen Sie sich mit verschiedenen Kulturbereichen wie Bildende Kunst, Film, Literatur oder Theater. Der Kurs bietet Ihnen kreative Methoden, Tipps, Kontakte - und Spaß an Kultur. Er liefert Ihnen alles, was Sie brauchen, um selbst kulturelle Angebote für andere anzubieten und das, wofür Sie sich begeistern, an andere weiterzugeben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Teilnehmen können alle Verantwortlichen und interessierte Gemeindemitglieder unterschiedlicher Generationen.

Für weitere Informationen fordern Sie den Flyer an.

**Zum Kennenlernen des Kurses bieten wir ein Schnupperangebot:**

**Termin:** Donnerstag, 16. Juli, 16 bis 18 Uhr

**Ort:** Haus der Kirche Niendorf, Max-Zelck-Straße 1

**Anmeldung:** Ulrike Dörner, 040-58 950 253  
[ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de](mailto:ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de)

## ORIENTIERUNGSTAGE | Lebensformen – Wohnformen

Es gibt eine Vielzahl von Wohnformen und Wohnmodellen für das Leben im Alter. Das Spektrum reicht von Seniorenresidenzen und Modellen des betreuten Wohnens bis hin zu selbstorganisierten Wohnprojekten und Senioren-Wohngemeinschaften. Wer auf der Suche nach der geeigneten Wohnform ist, muss wissen, was er/sie will und was nicht.



Noch einmal umziehen?  
contrastwerkstatt – Foto Fotolia.com

Mit den Orientierungstagen begleiten wir Interessierte auf ihrer Suche nach der für sie richtigen Wohnform. Wir möchten dazu befähigen, Entscheidungen zu treffen und eigene Ideen umzusetzen.

Zur Beschäftigung mit dem Thema „Wohnen und Leben im Alter“ gehören viele Fragen:

- Wo und mit wem möchte ich meine letzten Lebensjahre verbringen?
- Was kann ich tun, um meine Selbstständigkeit so lange wie möglich zu erhalten?
- Welche Lebensträume und Lebensentwürfe möchte ich im Alter realisieren?
- Was möchte ich mit anderen in meinem Wohnbezirk bewegen und mitgestalten?
- Wie muss mein unmittelbares Lebensumfeld gestaltet sein, damit ich mich auch dann noch wohl fühle, wenn ich meine Wohnung, mein Bett nicht mehr aus eigener Kraft verlassen kann?

Um Antworten zu finden, ist es hilfreich, auf die eigenen Erfahrungen zu sehen:

- Wie habe ich bisher in meinem Leben gewohnt?
- Was war für mich gut, was hat mir nicht gefallen?

Dabei wird oft deutlich, dass es Fragen hinter den Fragen gibt: Was ist mir im Leben wichtig? Was fällt mir leicht, worum muss ich mich mühen? Zugespitzt wird das in der Frage: Habe ich alles, was ich brauche – und brauche ich alles, was ich habe?

Geplant sind fünf Tagesveranstaltungen von Ende August bis Ende November 2015. An einigen Tagen werden wir Exkursionen zu bewährten Wohneinrichtungen und zu Projekten neuer Wohnformen unternehmen. Lernen Sie bei einem Schnuppertag das Programm der Orientierungstage kennen.

**Termin:** Dienstag, 14. Juli, 17 bis 19 Uhr

**Ort:** Rockenhof 1, 22359 Hamburg

**Leitung:** Pastorin Kirsten Möller-Barbek, Kirche mittendrin,  
Gemeinwesendiakonie in Volksdorf, Bergstedt und Hoisbüttel  
Helga Westermann und Team

**Informationen und Anmeldung:**

Helga Westermann, 519 000 838, h.westermann@kirche-hamburg-ost.de

Die Termine der fünf Tagesveranstaltungen können ab Mai erfragt werden.

# Wohnen ohne Stolperfallen ist möglich

## Ein Erfahrungsbericht ehrenamtlicher Wohnberaterinnen

Immer mehr Menschen machen sich Gedanken darüber, wie sie im Alter leben möchten. Frau Lange aus dem Seniorenwerk hat sich dieses wichtigen Themas angenommen und sich zur zertifizierten Wohnberaterin ausbilden lassen. So erhalten wir bei unserem freiwilligen Engagement adäquate Unterstützung von hauptamtlicher Seite.



Dusche: barrierefrei! Foto Harry Lange

Wohnberatung hat zum Ziel, die Wohnsituation den veränderten Bedürfnissen und Fähigkeiten älterer oder Menschen mit Einschränkungen anzupassen, um die selbständige Lebensführung möglichst zu erhalten. Zur Zeit sind sechs ehrenamtliche Frauen und Männer in Pinneberg unterwegs und unterstützen und beraten Menschen, damit sie ihre Wohnung möglichst optimal dem Altern anpassen können. Diese Ehrenamtlichen sind geschult worden und somit für diese Aufgabe gut vorbereitet.

Zum Team gehören u.a. ein Architekt, der durch sein Fachwissen geeignete Lösungsvorschläge unterbreitet sowie Personen aus dem kaufmännischen Bereich, die beratend zur Seite stehen und mit den Ratsuchenden Lösungen entwickeln.

Wir machen auf Gefahrenquellen aufmerksam, informieren über Hilfsmittel aller Art und geben Hilfestellung bei Modernisierungen. Wir begleiten deren Durchführung, z.B. beim Umbau von der Badewanne zur begehbaren Dusche (s. Foto). Mittlerweile gibt es drei Anlaufstellen für die Wohnberatung im Kreis Pinneberg und zwei Beratungsstellen in Hamburg.

Wer sich angesprochen fühlt oder dessen Interesse zum Mitmachen geweckt ist, ist herzlich eingeladen, sich unserer Gruppe anzuschließen.

Anke Frerichs und Gaby Köppen, Wohnberatung Pinneberg

### Wohnberatung Schenefeld

Freiwilligen Forum Schenefeld  
Osterbrooksweg 4  
22869 Schenefeld  
Telefon 040 83037375  
schenefeld@freiwilligenforum.de

### Wohnberatung Niendorf

Freiwilligen Forum Niendorf  
Garstedter Weg 9  
22453 Hamburg  
Telefon 040 238 981 57  
ffwohnbearbeitung@kirchenkreis-hhsh.de

### Wohnberatung Pinneberg

Seniorenwerk  
Bahnhofstraße 20, 25421 Pinneberg  
Bürozeiten: Di 9.30 Uhr – 11.30 Uhr  
Telefon 04101 8450518  
wera.lange@kirchenkreis-hhsh.de

### Wohnberatung Volksdorf

BIWA Berater-Initiative  
Wohnraumanpassung  
Rockenhof 5  
22359 Hamburg  
Telefon 040 609 504 52,  
0176 827 199 02  
biwa@kirche-in-volksdorf.de

### Wohnberatung Halstenbek

Rathaus, Gustavstraße 6,  
25469 Halstenbek  
jeden ersten Freitag Bürozeit:  
10 -12 Uhr  
Telefon 04101 491160

### Weitere Informationen:

Wera Lange, Telefon 04101 8450 518 + 040 58 950 252  
wera.lange@kirchenkreis-hhsh.de

Helga Westermann, Telefon 519 000 838, h.westermann@kirche-hamburg-ost.de

STUDIENREISE

## Lutherstadt Wittenberg

17. - 20. September 2015



Luther, der große Reformator  
Foto Hansjörg Keller\_pixelio

### Große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus!

**Auf dem Weg zum 500. Reformationsjubiläum im Jahre 2017 laden wir zu einer Studienreise in die Lutherstadt Wittenberg ein.**

Auf den Spuren der Reformation werden wir die Wirkungsstätten von Martin Luther, Lucas Cranach und Philipp Melanchthon besuchen und uns mit kirchlichen und kulturellen Aspekten der Reformation auseinandersetzen. Da der örtliche Veranstaltungskalender für September 2015 bisher nicht vollständig fest steht, wird das genaue Programm für die Studienreise Ende März 2015 bekannt gegeben. Die Kosten für Programm und Unterkunft im Hotel mit Halbpension betragen ca. 250 Euro. Für eine Ermäßigung sprechen Sie uns gerne an.

Für die Anfahrt organisieren wir bei Interesse und nach Absprache eine Gruppenfahrkarte mit der Bahn (Fahrtkosten voraussichtlich 90,00 €).

Bei Interesse reservieren Sie schon jetzt einen Platz. Wir schicken Ihnen das Programm, sowie ein Anmeldeformular zu.

<b>Leitung:</b>	Helga Westermann und Antje Stoffregen
<b>Zielgruppe:</b>	Mitarbeitende in der Arbeit mit Älteren
<b>Informationen:</b>	Helga Westermann und Antje Stoffregen,
<b>Reservierungen:</b>	lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

SAMSTAGSPILGERN

## Auf den Spuren von Spiritualität und Diakonie



St. Trinitatis, Foto Helga Westermann

### Miteinander aufbrechen, dem Geheimnis des Neuanfangs nachgehen, in Stille und Begegnung, in der Natur und an Hoffnungsorten der Stadt.

Im Bibelgarten des Botanischen Gartens brechen wir auf in den Jenischpark und folgen dann dem Elbwanderweg zum Altonaer Balkon. Einkehren werden wir in der Trinitatis-Kirche und in der St. Pauli-Kirche, die den Lampedusa-Flüchtlingen 2013 Asyl bot.

Mit der „Kaffeeklappe“, einer Beratungsstelle des diakonischen Hilfswerks, lernen wir einen Ort kennen, an dem Prostituierte, die auf St. Pauli arbeiten, Kraft schöpfen können und Beratung finden.

In einer der skandinavischen Seemannskirchen halten wir mit einem Reisesegen inne und verabschieden uns nach 11 km gemeinsamen Wegs. Bitte Verpflegung für unterwegs mitbringen.

<b>Termin:</b>	25. April 2015, 9.30 bis 16.30 Uhr
<b>Anfahrt:</b>	S1 bis Klein-Flottbek,
<b>Start:</b>	9.30 Uhr am Eingang des Botanischen Gartens
<b>Anmeldung:</b>	Helga Westermann oder bei Katja Oldenburg-Luckey, Pastorin im Sperrgebiet oldenburg-luckey@diakonie-hamburg.de

## SEMINARTAG | Atem – Stimme – Präsenz



Gut bei Stimme? Foto Ute Zeißler

Dieser Kursnachmittag richtet sich sowohl an Vorleser und Vorleserinnen aus den Freiwilligenforen als auch an weitere Interessierte, die frei vor Gruppen sprechen und Vorträge und Referate halten.

Nachdem wir grundlegende Atem-, Stimm- und Sprechübungen kennengelernt haben, beschäftigen wir uns mit der Frage: Wie kann ich mit dem, was ich sage (oder vorlese) meine Zuhörer/innen wirklich erreichen, interessieren und im besten Fall begeistern?

Übungen zur Wahrnehmung und Körpersprache unterstützen uns. Im Kontakt mit unserem eigenen lebendigen Ausdruck ergibt sich eine andere Präsenz, Leichtigkeit und Sicherheit im Auftreten.

<b>Termin:</b>	12. Juni, 15 bis 19 Uhr
<b>Ort:</b>	Haus der Kirche Niendorf, Max-Zelck-Str.1
<b>Kosten:</b>	15 Euro
<b>Leitung:</b>	Imke Trommler, Schauspielerin
<b>Anmeldung:</b>	040-58 950 253, ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de

## ARBEITSHILFE | Menschen mit Demenz feiern Gottesdienst

Arbeitshilfe gewinnt 2. Platz beim Schleswig-Holsteinischen Altenpflegepreis

Die Arbeitsstelle Leben im Alter hat im Sommer 2014 in Kooperation mit dem Kompetenzzentrum Demenz Schleswig-Holstein die Arbeitshilfe „Gottesdienste gemeinsam gefeiert mit Menschen mit Demenz“ veröffentlicht und sie allen Gemeinden in Hamburg und Schleswig-Holstein zur Verfügung gestellt. Am 8. Dezember wurde die Arbeitshilfe mit dem 2. Platz des Schleswig-Holsteinischen Altenpflegepreises 2014 ausgezeichnet.



Heide Brunow und Cornelia Preperna bei der Preisverleihung

Kristin Alheit, Ministerin für Soziales und Gesundheit, würdigte die Arbeitshilfe für die interdisziplinäre Zusammenarbeit von Expert/innen wie Pastor/innen, Diakon/innen, Musik- und Ergotherapeut/innen und der Mitarbeiterin Frau Preperna von der Alzheimer Gesellschaft Schleswig-Holstein.

Hierin spiegelt sich das Anliegen wieder, an Demenz erkrankte Menschen und ihre Angehörigen in die Mitte der Gesellschaft und in die Mitte von Kirchengemeinden zu integrieren, so Alheit.

Die Broschüre fasst Ergebnisse eines Werkstattgottesdienstes sowie vertiefender Arbeitsgruppen zusammen. Sie bietet Anregungen für die Planung und Durchführung von Gottesdiensten, die gemeinsam mit an Demenz erkrankten Menschen gefeiert werden können. Zu den Aspekten: „Vorbereitung und Organisation“, „Ablauf und Liturgie“, „Sinneselemente“, „Salbung und Abendmahl“, „Sprache und Symbole“ und „Musik“ enthält die Broschüre

zahlreiche Tipps und methodische Vorschläge.

Gleichzeitig stehen nun bei konkreten Fragen oder Fortbildungswünschen auch 14 erfahrene Ansprechpartner/innen mit ihren Kontaktadressen im Heft zur Verfügung.

Auf dem Fachtag „Altenarbeit weiterdenken“ am 17. Juni in Rendsburg (s.S.13) wird ein Workshop zu diesem Thema angeboten. Weitere Workshops können angefragt werden.

Die Arbeitshilfe ist kostenlos zu beziehen bei Pastorin Heide Brunow, Telefon 040 519 000 839, h.brunow@kirche-hamburg-ost.de



## 10 Jahre LotsenBüro

**Eine Demenz- bzw. Alzheimererkrankung stellt besonders die Angehörigen vor eine enorme Herausforderung. Sie fühlen sich in dieser Situation häufig überfordert und allein gelassen. Das LotsenBüro versteht sich als eine in der regionalen Gemeindestruktur verortete, erste Anlaufstelle für Angehörige dementiell veränderter Menschen mit einem niedrigschwelligem Zugang zu verschiedenen Hilfsangeboten.**

### Wie alles begann

Im Juli 2005 als ein „Leben-im-Alter“ Pilot-Projekt mit fünf Ehrenamtlichen gestartet, ist das LotsenBüro mittlerweile eine etablierte Einrichtung. In dieser Zeit ist das Team auf 13 Ehrenamtliche angewachsen – darunter viele ehemalige Angehörige – und seit 2011 gibt es neben dem Büro in Flottbek einen zweiten Standort in Nienstedten sowie eine eigene Webseite ([www.lotsenbuero.de](http://www.lotsenbuero.de)). Das LotsenBüro ist regional wie auch hamburgweit gut vernetzt und gehört seit Januar 2013 zu der neu eingerichteten Fachstelle Demenz im Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein.

### Ein Projekt, das leuchtet

Mit dem Leuchtturm-Logo verbinden viele Menschen zunächst Maritimes wie Hafen, Elblotsen, Seenot o.ä. Beim LotsenBüro stehen Leuchtturm und Name als Symbol für die Idee, Angehörige durch die Flut der Informationen zu lotsen und ihnen dabei den Weg „zu beleuchten“.

Ingrid Kandt, Referentin der Fachstelle Demenz und seit Be-

ginn als LotsenBüro-Koordinatorin tätig, zieht Bilanz: „Es gibt einen kontinuierlichen Bedarf an Gesprächen. Auch wenn Angehörige mittlerweile über das Internet fast alle Informationen herunterladen können, ersetzt dies nicht ein persönliches Beratungsgespräch. Dann geht es vor allem darum, aus der Vielzahl der Informationen und Angebote die (oder das) für die Situation passende herauszufinden und gemeinsam mögliche nächste Schritte und anstehende Entscheidungen zu besprechen. Viele Angehörige brauchen auch jemanden, mit dem sie über Ihre täglichen Herausforderungen reden können, der ihre Situation nachvollziehen kann und ihnen das Gefühl vermittelt, in dieser besonderen Lebenslage nicht alleine zu sein“.

In den Sommermonaten findet die Beratung zusätzlich an öffentlichen Plätzen statt, z.B. neben Wochenmärkten und Einkaufspassagen. Ergänzt wird das Beratungsangebot durch den monatlich stattfindenden offenen Gesprächskreis. Dieser bietet neben sozialen Kontakten einen gegenseitigen Erfahrungsaustausch und macht Angehörigen neuen Mut.

Mehrmals im Jahr werden öffentliche Informationsveranstaltungen zum Thema Demenz angeboten und auf Wunsch kommen Mitarbeitende des Lotsenteams auch zu Gesprächen in Seniorenkreise oder zu Besuchsdiensttreffen.

Das Jubiläum soll am 4. September in der Jugendkirche Flottbek gebührend gefeiert werden. Informationen bei Ingrid Kandt.

## 20 Jahre Freiwilligen Forum Niendorf

**Zeit schenken – Lebensfreude gewinnen, unter diesem Motto bereichern die engagierten Männer und Frauen des Freiwilligen Forums Niendorf-Lokstedt-Schnelsen die soziale Landschaft in Niendorf.**

### Am Anfang steht die sorgfältige Beratung

In den 20 Jahren seines Bestehens hat sich das Forum zu einer lokalen Anlaufstelle für ehrenamtliches Engagement entwickelt.

Menschen, die ein Engagement suchen, werden durch das Forum beraten. Im persönlichen Gespräch erhalten sie Informationen über verschiedene Möglichkeiten und Einsatzorte und können Engagementfelder durch Hospitation kennenlernen. Ist die Entscheidung gefallen, erleichtert das Forum den Einstieg in das Engagement durch Vermittlung und Zusammenbringen der Parteien. Auch nach erfolgreicher Vermittlung finden die Ehrenamtlichen im Leitungsteam des Forums



kompetente Ansprechpartner/innen zu Fragen ihres Engagements.

### Das Engagement ist bunt und vielfältig

Zur Zeit sind ca. 120 Freiwillige in unterschiedlichen Bereichen aktiv. Sie lesen Kindern vor, helfen bei den Schul-

arbeiten oder unterstützen Jugendliche auf ihrem Weg ins Berufsleben. Sie arbeiten in einer Holzwerkstatt mit Schülern, helfen bei der Fahrrad-reparatur oder werkeln für soziale Projekte. Andere haben die Nachbarschaftshilfe für sich entdeckt – sie helfen älteren Menschen bei der Bewältigung ihres Alltags, begleiten zum Arzt, beraten über Wohnformen und Wohnraumanpassung

oder machen Besuche in Pflegeeinrichtungen. Heute ist dieses Engagement aus der Region nicht mehr wegzudenken. Das Jubiläum soll am 15. April im Haus der Kirche Niendorf gebührend gefeiert werden. Informationen bei Martha Zinn.

**VERANSTALTUNGEN VON MÄRZ 2015 - JULI 2015**

DATUM	BEGINN	VERANSTALTUNG	ORT	SEITE
<b>MÄRZ</b>				
04.03.15	15.00 Uhr	Orientierungsk. Besuchen und Begleiten (und 11.3./18.3./25.3)	Altona	8
07.03.15	10.00 Uhr	Kultur im Koffer (und 14.3/30.3. 17-20 Uhr)	Niendorf	9
13.03.15	10.00 Uhr	Leben im Alter – Besuch der Hauptkirche St. Michaelis	Michel	4
20.03.15	16.00 Uhr	Was glaubst Du eigentlich?	Alt-Osdorf	8
26.03.15	10.00 Uhr	Beherzt alt werden (und 23.4./28.5./ 18.6./ 9.7.)	Niend./Volk.	11
27.3.15	10.00 Uhr	Ideenbörse „Geschenkte Zeit“	Harburg	6
<b>APRIL</b>				
07.04.15	17.00 Uhr	Orientierungsk. Besuchen und Begleiten (und 14.4./21.4./28.4.)	St. Georg	8
08.04.15	10.00 Uhr	Orientierungsk. Besuchen und Begleiten (und 15.4./22.4./29.4.)	Wandsbek	8
09.04.15	17.00 Uhr	„Was heißt schon alt?“ Ausstellungseröffnung	Niendorf	2
09.04.15	18.00 Uhr	Nein, ich will keinen Seniorenteller – Lesung	Niendorf	2
10.04.15	09.00 Uhr	Leben im Alter – Notfallseelsorge	Volksdorf	4
11.04.15	09.30 Uhr	Generationentag – Losgehen, Fallen, Aufstehen...	Niendorf	17
17.04.15	17.00 Uhr	Altern Männer anders?	Eimsbüttel	12
20.04.15	10.00 Uhr	Wie fromm ist die Generation 60plus?	Niendorf	3
23.04.15	16.00 Uhr	Kulturelle Teilhabe im Alter	St.Georg	10
25.04.15	09.30 Uhr	Pilgern	Klein-Flottbek	21
29.04.15	15.00 Uhr	Ideenbörse „Was heißt schon alt?“	Niendorf	6
29.04.15	17.00 Uhr	Die Farben des Alterns	Niendorf	3
<b>MAI</b>				
08.05.15	09.00 Uhr	Leben im Alter – Gewusst wie! Seniorenkreise leiten	Volksdorf	4
<b>JUNI</b>				
11.06.15	10.00 Uhr	Ideenbörse „Träume“	Niendorf	7
12.06.15	09.30 Uhr	Leben im Alter – Die Apokryphen	Volksdorf	5
12.06.15	15.00 Uhr	Atem, Stimme, Präsenz	Niendorf	22
17.06.15	09.30 Uhr	Fachtag Altenarbeit weiterdenken	Rendsburg	13
25.06.15	10.00 Uhr	Werkstatt Demenz	Niendorf	15
29.06.15	09.30 Uhr	Fachtag Musik in der Seelsorge	Volksdorf	14
<b>JULI</b>				
10.07.15	10.00 Uhr	Leben im Alter – Bugenhagen	Nettelburg	5
14.07.15	17.00 Uhr	Orientierungstage Lebensformen - Wohnformen	Volksdorf	19
16.07.15	16.00 Uhr	Schnupperkurs Kulturführerschein	Niendorf	18





Kirsten Sonnenburg



Frauke Niejahr



Ingrid Kandt



Wera Lange



Heide Brunow



Antje Stoffregen



Helga Westermann



Ute Zeißler



Martha Zinn

**HERAUSGEBER:**

**Seniorenwerk des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein und die Arbeitsstelle „Leben im Alter“ des Kirchenkreises Hamburg-Ost**

**REDAKTION:**

Heide Brunow, Kirsten Sonnenburg, Ute Zeißler, Martha Zinn

**Seniorenwerk des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein**

Max-Zelck-Straße 1, 22459 Hamburg, [www.seniorenwerk-hhsh.de](http://www.seniorenwerk-hhsh.de)

**Geschäftsstelle: Ulrike Dorner**

040 58 950 253 – Fax 040 58 950 299 – [ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de](mailto:ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de)

**Wera Lange**

Bereiche: Wohnen im Alter, Seniorenkreise  
040 58 950 252  
[wera.lange@kirchenkreis-hhsh.de](mailto:wera.lange@kirchenkreis-hhsh.de)

**Ingrid Kandt**

Bereiche: Demenz, Lotsenbüro  
040 58 950 259  
[ingrid.kandt@kirchenkreis-hhsh.de](mailto:ingrid.kandt@kirchenkreis-hhsh.de)

**Ute Zeißler**

Bereiche: Vernetzung, Besuchsdienstarbeit  
040 58 950 257  
[ute.zeissler@kirchenkreis-hhsh.de](mailto:ute.zeissler@kirchenkreis-hhsh.de)

**Martha Zinn**

Bereiche: Fortbildung, Freiwilligen Foren  
040 58 950 250  
[martha.zinn@kirchenkreis-hhsh.de](mailto:martha.zinn@kirchenkreis-hhsh.de)

**Arbeitsstelle „Leben im Alter“ des Kirchenkreises Hamburg-Ost**

Rockenhof 1, 22359 Hamburg, [www.diakonieundbildung.de](http://www.diakonieundbildung.de)

**Geschäftsstelle:**

040 519 000 800

**Heide Brunow**

Bereich: Hospizarbeit  
040 519 000 800  
[h.brunow@kirche-hamburg-ost.de](mailto:h.brunow@kirche-hamburg-ost.de)

**Frauke Niejahr**

Bereich: Seelsorge im Alter  
040 519 000 834  
[f.niejahr@kirche-hamburg-ost.de](mailto:f.niejahr@kirche-hamburg-ost.de)

**Kirsten Sonnenburg**

Leitung „Leben im Alter“  
040 519 000 840  
[k.sonnenburg@kirche-hamburg-ost.de](mailto:k.sonnenburg@kirche-hamburg-ost.de)

**Antje Stoffregen**

Bereiche: Demenz, Besuchsdienstarbeit  
Altenarbeit, 040 519 000 836  
[a.stoffregen@kirche-hamburg-ost.de](mailto:a.stoffregen@kirche-hamburg-ost.de)

**Helga Westermann**

Bereiche: Wohnen im Alter, Spiritualität  
040 519 000 838  
[h.westermann@kirche-hamburg-ost.de](mailto:h.westermann@kirche-hamburg-ost.de)